

## \* معالجة تعليماتية للأنشطة البدنية والرياضية

### 1 - لماذا المعالجة ؟

للتربية البدنية والرياضية أهدافها الخاصة بها ، والتي لا تتماشى كليا مع الغايات المرسومة للرياضات المتعارف عليها في إطارها التنافسي الفيدرالي .

وعلى هذا فمن الضروري اللجوء إلى معالجة تعليمية القصد منها الانتقال من الرياضة التنافسية المحضة إلى النشاط البدني الرياضي التربوي.

### 2 - مبدأ المعالجة :

لهدف من المعالجة التبسيط والتكيف دون فقدان جوهر النشاط ، وذلك بما يتماشى والأهداف لمسطرة في المنهاج ، ومستوى التلاميذ ، والإمكانيات المادية وظروف العمل بصفة عامة .

### 3 - مهام المعالجة :

- وهي مرتبطة بكل أستاذ أو بكل فريق تربوي في المؤسسة وتتمحور حول :
- إبراز مدى العلاقة بين النشاط البدني والرياضي المقترح من جهة ، وبين الأهداف المسطرة لمستوى المعين من جهة أخرى .
- تحديد المنطق الداخلي للنشاط ، والذي يتوجب اكتسابه من طرف التلاميذ.
- تحديد المهارات الفردية والجماعية المتماشية مع الأهداف من جهة ، ومع قدرات التلاميذ من جهة أخرى ، التي تبنى على أساسها الكفاءات المحددة.
- برمجة الوضعيات المرجعية انطلاقا من مستوى ممارسة التلاميذ ، ومدى قابليتهم للنشاط وكذا الظروف العامة للعمل .
- برمجة حالات تعليمية ، وأخرى تقويمية ، نابعة من الأهداف المبرمجة لضمان فعاليتها ومصداقيتها .

### 4 - التكيف :

- إن تبليغ معطيات خاصة بنشاط رياضي بحذافرها ليس من مهام مادة التربية البدنية والرياضية ، التي تحكمها غايات و أهداف مندمجة في سيروية تربوية عامة .
- وعليه فتكييفها ضرورة تنطلق من المنطق الداخلي لها ، بما يسمح باستخراج مبادئها التصرفية وتوظيفها لتحقيق الأهداف المرجوة ، بحيث تكون هذه المبادئ معالم للتعلم .

وهذا بالأخذ بعين الاعتبار :

- فضاءات الممارسة .
- فترات برمجة النشاط .

- العراقيل الظرفية .

- ضرورات بيداغوجية أخرى .....

تعليمية الألعاب الفردية :

**للمعالجة:**

حتى تكون للتلميذ الفعالية اللازمة عليه أن يجري بسرعة ، أن يحافظ على إيقاع مرتفع لأطول مدة ممكنة ، أن يربط مراحل الجري رغم الحواجز ، أن يعرف كيفية تكييف معالمه أن يثب لأعلى ولأبعد ما يمكن ، أن يتمكن من تحويل أكبر قدر ممكن من الطاقة للأداة التي يستخدمها في الرمي أو الجذب ( في الوثب يعتبر الجسم قاذف ومقذوف في نفس الوقت ) .  
وتساهم الأنشطة الفردية في :

- معرفة الذات عن طريق المردود ( النتائج المحصل عليها ) .

- تحدي وتجاوز الذات عن طريق البحث عن تحسين النتائج .

- توزيع المجهود ومداومته لتحقيق الهدف .

- مواجهة الغير في حدود قانونية ، والعمل على الفوز .

- فهم الظواهر البيوميكانيكية والفيسيولوجية ومحاولة الاستفادة منها في تحقيق الهدف .

- معرفة قوانين التنظيم والتسيير والإجراء .

وباعتبارها تتميز بالجانب التقني البحث، حيث تركز أساسا على القياس للنتائج (حسب مقاييس)

وهذا ما لا يتماشى والمقاربة بالكفاءات المبنية على التعلم ومدلول الممارسة .

ومن هنا فمعالجة تعليماتية حسب مبادئ بناء الأنشطة ( المنطق الداخلي)، وكذا خصائص التلاميذ

يسهل عملية التعلم ويجعل منها وسيلة لتحقيق كفاءات متعلقة بالنشاط نفسه ، يستطيع التلميذ استثمارها في مواقف تستدعي ذلك ، دون إفراغها من أسسها ومبادئها التي تضمن لها تميزها .

وباعتبار وأنه يستحيل معالجة جميع الأنشطة البدنية الفردية :، فإن الاختيار وقع على الأنشطة المتداولة في القطاع لمدرسي عموما.

**\* المنطق الداخلي :**

نشاط الجري:

لعمل على تجنيد الطاقة الكامنة عند الفرد وتحويلها إلى سرعة تنقل ومقاومة للمؤثرات

لداخلية والخارجية لقطع مسافة محددة في أقصر وقت ممكن وذلك حسب نوع وشكل

لجري ، وعموما:

- جري السرعة بحواجز وبدونها.

.جري مسافات نصف الطويل.

.جري المسافات الطويلة.

### نشاط رمي الجلة :

لعمل على تحويل أكبر قدر مكن الطاقة الكامنة عند الفرد لدفع أداة ذات وزن معين

إلى أبعد مكان ممكن ، في إطار قوانين محددة لذلك . وحاليا يوجد أسلوبين للرمي :

- الرمي من الخلف بالترحلق المسطح والتمحور .

- الرمي من الدوران .

وهذا يتم باستخدام وتطبيق ثلاثة أشكال من القوى على الأداة المقذوفة ( الجلة ) :

\* قوى على شكل نزحلق موجه من الخلف إلى الأمام .

\* قوى دوران تتمثل في عملية الدوران والتمحور باتجاه ميدان الرمي .

\* قوى رفع وتمدد تتمثل في المرحلة النهائية ومرافقة الأداة لأبعد ما يكون .

### نشاط الوثب الطويل:

المنطق الداخلي: العمل لاندفاع الجسم من نقطة محددة إلى أبعد مكان ممكن في حفرة الوثب

باستثمار مسافة جري معينة لاكتساب أكبر قدر من السرعة الخطية، وتحويلها إلى سرعة زاوية تدفع الجسم إلى الأمام . وهناك أساليب عدة للوثب منها :

\* أسلوب المقعد : وفيها يحافظ الرياضي في مرحلة الطيران على هيأته التي تشبه المقعد.

\* أسلوب الحافطة : وفيها يحاول الرياضي في مرحلة الطيران التمدد والضم لربح بعض المسافة.

\* أسلوب المشي في الهواء : وفيها يحاول الرياضي في مرحلة الطيران بخطوة أو أكثر في الهواء ربح المسافة .

### \* المبادئ المشتركة:

تتخصر المبادئ المشتركة الخاصة بالأنشطة البدنية والرياضية المنتمية إلى ألعاب القوى

في ما يلي :

- خلق السرعة والمحافظة عليها وتحويلها.

ب - استثمار أقصى سرعة في الاندفاعات والمسارات.

ج - التحكم في الأسس الفنية التي تسمح بالتطور وتحقيق أفضل نتيجة.

- خلق السرعة والمحافظة عليها وتحويلها

\* خلق السرعة في الجري :

تبدأ كل وسباقات الجري من الثبات ( الانطلاق ) الذي يتطلب :

. انطلاق من وضعية الجثو في سباقات السرعة .

. انطلاق من وضعية نصف الانثناء في سباقات المسافات النصف الطويلة .

. انطلاق من وضعية الوقوف في سباقات المسافات الطويلة .

ملاحظة : وقت خلق السرعة مرتبط بمدى الاستجابة وبنوع السباق .

\* خلق السرعة في الرمي :

تقوم كل أنواع الرمي على اقتراب استعدادي ( تكتسب فيه السرعة ) لتحول بعد ذلك إلى

لذراع الرامي ومنه إلى أداة الرمي.

\* خلق السرعة في الوثب :

تقوم كل أنواع الوثب على اقتراب استعدادي، يختلف باختلاف نوع الوثب ،بحيث تكتسب فيه

سرعة تحول إلى الجسم الذي يعتبر قاذف ومقذوف في نفس الوقت .

2 - المحافظة على السرعة :

\* المحافظة على السرعة في الجري :

ضرورية لمواصلة السباق على نفس النهج ، ولا يتم هذا إلا :

. بمعرفة كيفية توزيع المجهود حسب موارد الطاقة .

. بمواصلة أو تغيير الإيقاع حسب الموقع أو المكان.

\* المحافظة على السرعة في الرمي :

تتمثل في المحافظة على التسارع المنتظم من البداية إلى غاية خروج الأداة

من الذراع الرامي .

\* المحافظة على السرعة في الوثب :

تعتبر المحافظة على السرعة المكتسبة من الأساسيات في الاقتراب ( حسب خطوات

لاقتراب ) ، بحيث يتم الارتفاع من نقطة معينة برجل الارتفاع .

3 - تحويل السرعة :

\* تحويل السرعة في الجري :

يتم تحويل السرعة في الجري عن طريق :

. وضع الجسم في المحور المناسب للجري .

. أخذ الوضعية المناسبة لنوع الجري .

. تجنب كل الشوائب والحركات الزائدة خلال الجري .

.تنسيق عمل الأطراف العاملة في الجري .

\* تحويل السرعة في الرمي :

إن تسلسل اندفعات الاقتراب يسمح بتحويل أكبر قدر ممكن من السرعة إلى الذراع الرامي ومنه إلى الأداة المراد رميها .

\* تحويل السرعة في الوثب :

لاقتراب بخطوات ديناميكية مناسبة لنوع الوثب يسهل من وضع مركز الثقل على المسار لمناسب ، وبذلك يتم تحويل السرعة بدرجة عالية عند الارتقاء.

ب - استثمار الاندفعات والمسارات :

\* في الجري : يمثل الجري تردد خطوات بإيقاع معين ، ولا يتم هذا إلا باندفعات نحدث مسارات.

\* في الرمي : تحتل الاندفعات في الرمي أهمية كبرى لاكتساب أكبر قدر من السرعة وتجنيد القوى اللازمة الناشئة من الضم والفتح لأطراف الجسم حسب تسلسل مناسب لنوع الرمي ، من أجل تشكيل قوة تحدد مساراً للأداة عند خروجها من الذراع الرامي.

\* في الوثب: يتم الارتقاء في جميع أنواع الوثب برجل واحدة ، وهذا في الحقيقة يعبر عن اندفاع نهائي يعطي للجسم مساراً محدداً في الهواء.

والدفع الفعال يكون بتثبيت الأطراف الحرة ومرور مركز الثقل على رجل الارتقاء للأمام ولأعلى ( حسب نوع الوثب) دون خفض للسرعة.

ج - التحكم في الأسس الفنية :

\* في الجري :

.التحكم في مختلف أشكال الانطلاق ومراحله.

.خطوات ديناميكية مناسبة لنوع الجري.

.وضعية مريحة للجسم أثناء الجري .

.تسيير وتوزيع ملائم للموارد الذاتية .

\* في الرمي :

.إنتاج تسارع منتظم .

.ضمان تحكم جيد في الارتكازات.

- . العمل على أن تكون السرعة متدرجة من البداية إلى النهاية.
- . ضمان تطبيق أكبر سرعة مكتسبة ممكنة على الأداة .
- . ضمان تسلسل في انتقال القوى إلى الذراع الرامي .
- . ضمان استقبال متوازن بعد الرمي .
- \* في الوثب :
  - . أخذ علامات دقيقة خلال الاقتراب بانطلاق تكون فيه رجل الارتقاء للخلف.
  - . البحث على تسارع متدرج حتى الدفع.
  - . التمكن من تحقيق اقتراب جيد بخطوات ذات سعة مناسبة وترداد سريع .
  - . عدم البحث على اكتساب سرعة مبالغ فيها تؤدي إلى عرقلة عملية الاقتراب.
  - . عدم الانثناء وإبقاء الجسم عاليا عند الارتقاء ، مع مرور الجسم للأمام ولأعلى
- . كيفية مناسبة لنوع الوثب.